PROGRAN DEPORTIV 2015 - 2016

1. OFERTA PARA NIÑ@\$	Pág.
• PROGRAMA "CHIQUITÍN":	
- Psicomotricidad	2
• ESCUELAS DEPORTIVAS:	
- Fútbol	3
- Fútbol Sala	3
- Kárate	4
- Gimnasia Rítmica	4
- Voleibol	5
- Pádel	
- Baloncesto	
- Patinaje en velocidad	6
 PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA: 	
- Iniciación al deporte	7
- Iniciación al atletismo	
PROGRAMA DE PI\$CINA\$	8
2. OFERTA PARA JÓVENES, ADULTOS Y MAYORES	
ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:	
- Reiki	9
- Danza del vientre	10
- Breakdance1	10
- Pilates	. 11
- Yoga	. 11
- Nordic Walking	
CLUBE\$ DEPORTIVO\$	
3. OTRA\$ ALTERNATIVA\$ Y EVENTO\$ DEPORTIVO\$	14

OFERTA PARA NIÑ@\$

PROGRAMA "CHIQUITÍN"

PSICOMOTRICIDAD

Destinatarios:

Actividad lúdica dirigida a niñas y niños de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria.

Objetivo fundamental:

"Favorecer el desarrollo personal de los niñ@s a través del juego, atendiendo a sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización".

Horario y lugar: Lunes y miércoles de 16h. a 17h. en el Polideportivo Municipal.

Cuota de participación: 48 euros/curso. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Inscripciones: En el CEIP Melquiades Hidalgo.

Más información:

tecnicodeportes@aytocabezon.es



674249471

E\$CUELA\$ DEPORTIVA\$

FÚTBOL	FÚTBOL SALA	KÁRATE	GIMNASIA RÍTMICA
VOLEIBOL	PÁDEL	BALONCESTO	PATINAJE

Iniciar en la competición deportiva

discriminación y la

Enseñar todos los aspectos técnicos de las diferentes modalidades deportivas

Favorecer los hábitos saludables y deportivos de los niños/as

Transmitir valores que influyan en la convivencia, la no

FÚTBOL

Categorías:

- Escuela de fútbol: Nacidos en 2010 y 2011.
- Prebenjamín: Nacidos en 2008 y 2009.
- Benjamín: Nacidos en 2006 y 2007.
- Alevín: Nacidos en 2004 y 2005.
- Infantil: Nacidos en 2002 y 2003.
- Cadete: Nacidos en 2000 y 2001.

Horario y lugar: De lunes a viernes (Por determinar) en el Campo de Fútbol Municipal.

Cuota de participación: 100 euros/temporada

Más información e inscripciones:

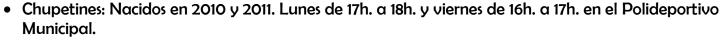
cdcabezon@hotmail.com

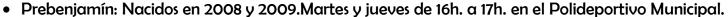


685982560 / 619207660

FÚTBOL SALA

Categorías, horario de entrenamiento y lugar:





- Benjamín: Nacidos en 2006 y 2007. Martes y jueves de 17h. a 18h. en el Polideportivo Municipal.
- Alevín: Nacidos en 2004 y 2005. Martes y jueves de 18h. a 19h. en el Polideportivo Municipal.
- Infantil: Nacidos en 2002 y 2003. Martes y jueves de 18h. a 19h. en el Polideportivo Municipal.
- Cadete: Nacidos en 2000 y 2001. Martes y jueves de 18h. a 19h. en el Polideportivo Municipal.

Cuota de participación:

- > Cuota Temporada Chupetines: 65 euros
- > Las demás categorías: 75 euros

Más información e inscripciones:

fscabezon@hotmail.com



648705132 / 696895448



KÁRATE



Destinatarios:

Karate de iniciación a partir de 5 años. Lunes y miércoles de 18 a 19h.

🖶 Karate infantil y juvenil. Lunes y miércoles de 19 a 20h.

* Los integrantes del equipo de competición entrenan además, los fines de semana en el CPTD Río Esqueva de Valladolid.

Lugar: Polideportivo Municipal y/o Sala multifuncional del Hogar de los Jubilados.

Cuota de participación y opciones de pago: 115€/curso (octubre-junio). <u>Pago único</u> de 115€ o pago fraccionado de 15€ al mes o 40€ al trimestre. Consultar descuentos familiares.

Reunión informativa: 16 de septiembre en el Polideportivo Municipal a las 18h.

Más información e inscripciones:

shingitai.cyl@gmail.com



678285187

f www.facebook.com/KarateShingitaiCyL

GIMNASIA RÍTMICA

Destinatarios:

- Gimnasia Rítmica de iniciación: Nacidos en 2010.
- Gimnasia Rítmica Infantil y juvenil: Educación primaria y primer ciclo de Educación Secundaria.

Horario y lugar: Lunes y miércoles de 18h. a 20h. en el Polideportivo Municipal. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Cuota de participación: 64 euros/cuatrimestre. Consultar descuentos familiares.

Reunión informativa: 14 de septiembre en la Casa de Cultura a las 19h.

Más información e inscripciones:

beatriz.alberto@hotmail.com





VOLEIBOL

Categorías:

- Benjamín: Nacidos en 2006 y 2007.
- Alevín: Nacidos en 2004 y 2005.
- Infantil: Nacidos en 2002 y 2003.
- Cadete: Nacidos en 2000 y 2001.

Horario y lugar: Lunes y miércoles de 16h. a 17h. en el Polideportivo Municipal.

Cuota de participación: Pago único: 115€/curso. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo. Inscripciones:

• Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015.

• Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471

Más información:

tecnicodeportes@aytocabezon.es



674249471

ESCUELA PÁDEL



Destinatarios: Distribución de grupos por edad/nivel. Posibilidad de federarse niñ@s a partir de 8 años (categoría benjamín).

Horario y lugar: Viernes por la tarde (Sin determinar) en las Pistas de pádel Municipales.

Cuota de participación: 25 euros/mes

Más información e inscripciones:

tenpalcabezon@gmail.com





^{*} Los equipos estarán integrados por un mínimo de 10 jugadores.

BALONCESTO

Categorías:

- Alevín: niñas y niños nacidos en 2004 y 2005.
- Infantil: niñas y niños nacidos en 2002 y 2003.
- Cadete: niñas y niños nacidos en 2000 y 2001.

Horario y lugar de entrenamiento: Miércoles y viernes de 17h. a 18h. en el Polideportivo Municipal. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Cuota de participación: Pago anual de 58 euros, de los cuales 10 euros van destinados al Seguro Deportivo de los Juegos Escolares de Diputación.

Inscripciones:

- Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015
- Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471

Más información:

tecnicodeportes@aytocabezon.es



674249471

PATINAJE EN VELOCIDAD: "Rolling Lemons"

Destinatarios:

- -Alumn@s de Educación Infantil (nacidos en 2010 y 2011).
- -Alumn@s de Educación Primaria.

Horario y lugar de entrenamiento: Viernes de 16h. a 17h. en el C.E.I.P Melquiades Hidalgo. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo. (Este horario puede estar sujeto a cambios).

Más información e inscripciones:

ampamelquiadeshidalgo@gmail.com

*Descuentos adicionales para los socios del AMPA.





^{*}Los equipos estarán integrados por un mínimo de 10 jugadores.

• PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

INICIACIÓN AL DEPORTE: senderismo, bici, piragüismo, hockey sala, béisbol y... más

Destinatarios: niñas y niños de 2^{α} , 3^{α} , 4^{α} , 5^{α} y 6^{α} de primaria.

Horario y lugar: Lunes y miércoles de 17h. a 18h. en el Polideportivo. El horario y el lugar de las actividades variarán en función de las mismas.

Cuota de participación: 48 euros/curso. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Inscripciones: En el CEIP Melquiades Hidalgo.

Más información:

tecnicodeportes@aytocabezon.es



674249471

INICIACIÓN AL ATLETISMO: Escuela Maite Martínez Racing Valladolid

Destinatarios: Niñ@s nacidos entre los años 2004 y 2010.

Horario y lugar de desarrollo: Martes y viernes de 16h. y 17h. en el Polideportivo Municipal. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Cuota de participación: 120 euros/curso. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Reunión Informativa: 22 de septiembre a las 18h. en la Casa de Cultura.

Inscripciones:

- •Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015
- •Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471

Más información:

tecnicodeportes@aytocabezon.es



674249471

*Se requerirá un mínimo de 10 participantes para la realización del curso.



PROGRAMA DE PI\$CINA\$

"APRENDIENDO A NADAR"

Destinatarios: Niñ@s nacidos en los años 2008, 2009, 2010 y 2011

Características de la actividad: Se desarrollarán hasta un máximo de 10 sesiones de trabajo los sábados por la mañana y/o tarde coincidiendo con las jornadas de Competición del Deporte Escolar de Diputación.

- •El número máximo de participantes por grupo es de 25 niños/as.
- •Tiene una clara orientación pedagógica y recreativa.
- •Pretende favorecer el desarrollo integral del niño/a en sus aspectos motores, sociales y cognitivos.

Fechas y horario de actividades:

El horario de actividades y los grupos de piscina se comunicarán a los interesados una vez finalice el Plazo de Inscripción. El programa se desarrollará en la Piscina Municipal de Tudela de Duero los sábados por la mañana o por la tarde:

23 de Enero de 2016 13 de Febrero de 2016 20 de Febrero de 2016 5 de Marzo de 2016 9 de Abril de 2016 16 de Abril de 2016

(Las fechas podrán ser alteradas en función de la disposición de la Piscina y sus Programas de actividades).

Inscripciones:

- Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015.
- Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471

Más información:

★ tecnicodeportes@aytocabezon.es





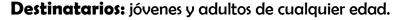
OFERTA PARA JÓVENES Y ADULTOS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

La práctica de Reiki consiste en la **canalización de Energía Universal de espiritual** para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu, creando una persona sana y equilibrada.

Lo importante de Reiki es que, aun siendo un método muy eficaz para sanar, es sobre todo un **modo de vivir**, una manera de ver el mundo que nos rodea y nuestra relación con él mismo.

Finalmente: Reiki perfectamente compatible médico cualquier tratamiento con puede complemento actuar del mismo. F۹ reconocido como como Terapia Alternativa por la Organización Mundial de la Salud (W.H.O.)

REIKI: 1er GRADO Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Horario y lugar: Miércoles de 19h. a 20.30h. en la Casa de Cultura.

Cuota de participación: 30 euros/mes

Reunión informativa: 21 de septiembre a las 19h. en la Casa de Cultura.

Inscripciones:

- Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015. Ampliable hasta completar plazas.
- Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471
- Por riguroso orden de inscripción.
- Tendrán preferencia los empadronados en el Ayuntamiento de Cabezón.
- Dos inscripciones como máximo por persona.

Más información:

□ tecnicodeportes@aytocabezon.es





DANZA DEL VIENTRE

"Aprende a bailar y descubre los beneficios de la danza más antigua del mundo"



Destinatarios: Jóvenes y adultos

Horario y lugar: Lunes de 20.30 a 22h. en la Sala Multifuncional del Hogar de los Jubilados.

Cuota de participación: 70 euros/cuatrimestre. (Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo). La cuota del curso se incrementará un 20% en no empadronados.

Clase Abierta + reunión informativa: 16 de septiembre a las 19h. en la Casa de Cultura. Inscripciones:

- •Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015. Ampliable hasta completar plazas.
- •Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471
- •Por riguroso orden de inscripción. Tendrán preferencia los empadronados en el Ayuntamiento de Cabezón.
 - •Dos inscripciones como máximo por persona.

Más información:





678863638

BREAKDANCE

Destinatarios: Jóvenes y adultos

Horario y lugar: Martes y jueves de 18h. a 20h. en la Casa de Cultura Inscripciones:

- Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015. Ampliable hasta completar plazas.
- Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471
- Por riguroso orden de inscripción.
- Tendrán preferencia los empadronados en el Ayuntamiento de Cabezón.
- Dos inscripciones como máximo por persona.

Más información:





PILATES

Destinatarios: jóvenes y adultos de cualquier edad.

Horario y lugar:

- Nivel de iniciación: Martes y jueves de 10h. a 11h. en la Casa de Cultura.
- Nivel avanzado: Lunes y miércoles de 20h. a 21h. en la Casa de Cultura.

Cuota de participación: 120 euros/curso. (Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo). Fraccionado en varios pagos. La cuota del curso se incrementará un 20% en no empadronados.

Inscripciones:

- Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015. Ampliable hasta completar plazas.
- Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471
- Por riguroso orden de inscripción.
- Tendrán preferencia los empadronados en el Ayuntamiento de Cabezón.
- Dos inscripciones como máximo por persona.

Más información:

tecnicodeportes@avtocabezon.es



674249471

YOGA



Destinatarios: jóvenes (a partir de 18 años) y adultos de cualquier edad en condiciones físicas normales. Horario y lugar: Martes y jueves de 20.15 a 21.15h. en la Casa de Cultura.

Cuota de participación: 90 euros/curso. (Desde el 1 de octubre hasta el 31 de mayo). Fraccionado en dos pagos. La cuota del curso se incrementará un 20% en no empadronados. Inscripciones:

- •Fecha: Desde el 21 al 25 de septiembre de 2015. Ampliable hasta completar plazas.
- •Horario: De 10h. a 12h. en el Ayuntamiento y/o de 12h. a 13h. en el teléfono 674249471
- •Por riguroso orden de inscripción.
- •Tendrán preferencia los empadronados en el Ayuntamiento de Cabezón.
- •Dos inscripciones como máximo por persona.

Más información:

tecnicodeportes@aytocabezon.es



NORDIC WALKING

¿Qué es?

El NordicWalking o Caminata Nórdica es una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad. Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

¿Cuáles son los beneficios de NordicWalking?

- Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el joggina.
- Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.
- Aumenta el suministro de oxígeno.
- Relaja la tensión cervical.
- Elimina el estrés.
- Optimiza el trabajo del corazón.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Retrasa el envejecimiento.

¿A quién va dirigido?

Tod@s pueden hacer el NordicWalking:

- Personas que nunca han practicado el deporte.
- Personas mayores, personas con problemas de espalda, osteoporosis, enfermedades crónicas.
- Personas con sobrepeso (estimula el metabolismo de la grasa).
- También es ideal para deportistas como una alternativa más en su plan de entrenamiento.
- En definitiva, es beneficioso para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud, su forma física y su figura.

Si quieres saber más de esta Modalidad deportiva...

INSCRÍBETE Y ACUDE A UNA CHARLA GRATUITA EL 19 DE SEPTIEMBRE A LAS 17.30H EN EL SALÓN MULTIFUNCIONAL DEL HOGAR DE LOS JUBILADOS! **Inscripciones:** 16 y 17 de septiembre en el Ayuntamiento.

Más información:

Eveline.feussener@gmail.com





CLUBES DEPORTIVOS

FÚTBOL SALA CABEZÓN

Categorías: Juvenil, senior y femenino Horario de entrenamiento:

- Juvenil: Martes v jueves de 19h. a 20h.
- Senior: Martes y jueves de 20h. a 22h.
- Femenino: Miércoles de 20h. a 22h.

Lugar:

Polideportivo Municipal.

Cuota de participación:

Consultar al Club.

Más información e inscripciones:





648705132 / 696895448

CLUB DEPORTIVO DE JUEGOS AUTÓCTONOS

Categorías: Juvenil, senior y femenino

Horario de entrenamiento y lugar:

Consultar al Club.

Cuota de participación:

8 euros anuales

Más información e inscripciones:



983500424

Sede: Avda. del Comercio s/n.

*También pueden participar niñ@s.

CLUB DEPORTIVO CABEZÓN

Categorías:

- Juvenil
- Aficionados: A partir de los 18 años.

Horario de entrenamiento:

Por determinar.

Lugar:

Campo de Fútbol Municipal.

Cuota de participación:

150 euros/temporada

Más información e inscripciones:



□ cdcabezon@hotmail.com



685982560 / 619207660

CLUB PÁDEL CABEZÓN

Destinatarios: Jóvenes y adultos

Horario de entrenamiento:

Consultar al Club.

Lugar:

Pistas Municipales de Pádel.

Cuota de participación:

Consultar al Club.

Más información e inscripciones:

tenpalcabezon@gmail.com



637842753

CLUB DEPORTIVO DE PIRAGÜISMO

Destinatarios: Jóvenes y adultos

Horario de entrenamiento:

Consultar al Club.

Lugar:

Hangar de Piragüismo.

Cuota de participación:

55 euros/temporada

Más información e inscripciones:



clubpiragüismocabezon@gmail.com



983500073 / 687613405

*También pueden participar niñ@s a partir de 8 años. Consultar cuota.

CLUB DEPORTIVO DE PESCA

Destinatarios: Jóvenes y adultos

Horario de entrenamiento:

Consultar al Club.

Lugar: Hangar de Pesca.

Cuota de participación:

En función de la categoría. Consultar al Club.

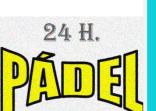
Más información e inscripciones:



697610146 / 699324058

*También pueden participar niñ@s.

OTRAS ALTERNATIVAS Y EVENTOS DEPORTIVOS



BAILE MODERNO

HORARIO y LUGAR: Lunes de

19h. a 20h. en la Asociación Cultural Pisuerga.

Comienza el 5 de Octubre.

CUOTA: 16 euros empadronados

Sábado 25 JULIO 2015

y 18 euros no empadronados.

Más información:



CAMPUS

Conciliación famil

DIPUTACIÓN DE VALLAD



hasta el 28 de abril



27 y 28 de junio de11h.a13h.

PRECIO: 15 euros curso

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Avuntamiento: martes y jueves de 10h a 13h.

www.cabezondepisuerga.es



Area de Juventud y Deportes

Clubes Deportivos, C.E.I.P "Melquiades Hidalgo" y A.M.P.A

